

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

г. Горняк Локтевского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета  
МБОУ "СОШ №4"  
Протокол №10  
от 25.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
А.В. Сидякина  
Приказ № 58/1  
от 25.08.2024г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
начального общего образования  
курса «Здоровячок»  
2 класс  
на 2024 -2025 учебный год**

Программу разработали: Ключева О.В,  
Медведева Н.М.

г. Горняк,  
2024 год

## Пояснительная записка.

**Рабочая программа разработана** на основе календарного учебного графика на 2024- 2025 учебный год, учебного плана на 2024-2025 учебный год, с учетом целей и задач МБОУ "СОШ №4". Данная программа модифицирована на основе «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование». (Стандарты второго поколения) под редакцией В.А.Горского. –М.: Просвещение, 2010г.

Реализация внеурочной образовательной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с младшей школы.

Программа рассчитана на 34 часов (1 час в неделю)

**Цель программы:** содействовать всестороннему развитию личности; приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; научить детей быть здоровыми душой и телом, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции.

**Формы, методы, технологий организации внеурочной деятельности.**

**Формы:** товарищеские встречи, спартакиада, спортивные праздники, Дни Здоровья, игры.

Профилактическая работа организована по следующим направлениям:

- профилактика ЗОЖ;
- профилактика дорожного травматизма;
- поведение в чрезвычайной ситуации;
- профилактика правонарушений.

**Методы:**

*Словесные:* объяснение, показ.

*Наглядные:* демонстрация достижений спортсменов страны, через видеоматериалы.

*Практические:* комментированные упражнения, практикумы.

**Технологии:**

**стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния: температурное закаливание, физические нагрузки;

**защитно – профилактические:** выполнении санитарно-гигиенических норм и требований.

Ограничение предельной нагрузки, исключая переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключая травматизм;

**компенсаторно-нейтрализующие:** физкультминутки, физкультпаузы;

**информационно-обучающие технологии:** забота о своем здоровье.

**Виды деятельности:** групповой, игровой, индивидуальный.

**Форма предоставления результата:** участие в соревнованиях, Днях здоровья, спортивных праздниках, сдача нормативов ГТО.

**Структура курса.**

№ п\п	Наименование раздела	К-во часов
1.	Знания о ЗОЖ.	2
2.	Игры на развитие психических процессов	6
3.	Подвижные игры.	9
4.	Спортивные подвижные игры	12
5	Игры разных народов.	5
	Итого	34

### Календарно-тематическое планирование.

№п\п	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1</b>	<b>Знания о ЗОЖ.</b>	<b>2</b>	
1.	«Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!» - игровая программа. Челночный бег 3х10 м (норм ГТО)	1	<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html">https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html</a>
2	Мой режим дня. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег на 30 м. (норм ГТО).	1	<a href="https://multiurok.ru/blog/normativy-gto-dlia-nachal-nykh-klassov.html">https://multiurok.ru/blog/normativy-gto-dlia-nachal-nykh-klassov.html</a>
3	Подвижные игры на внимание «Только зеленого цвета!», «Попади мячом». Смешанное передвижение (1 км) (норм ГТО).	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/02/06/normativy-gto-i-stupen">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/02/06/normativy-gto-i-stupen</a>
4	Подвижные игры на внимание «Запрещенное движение», «Не делай как я». Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норм ГТО)	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html">https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html</a>
5.	Игры на развитие памяти «Запомни движения», «Найди по описанию». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (норм ГТО).	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html">https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html</a>
6.	Игры на развитие восприятия, знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Волшебная палитра».	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html">https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html</a>
7.	Игры на развитие мышления и речи «Что лишнее?», «Пчелки в улей». Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(девочки), подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики) (норм. ГТО).	1	<a href="https://ped-kopilka.ru/blogs/ekaterina-andrewna-gromova/-pjaty-lisnii-zadanie-dlja-razvitiya-myshlenija-u-uchaschihsja-6-8-let.html">https://ped-kopilka.ru/blogs/ekaterina-andrewna-gromova/-pjaty-lisnii-zadanie-dlja-razvitiya-myshlenija-u-uchaschihsja-6-8-let.html</a>
8.	Метание теннисного мяча в цель (норм. ГТО) "Добром пусть наполнится сердце" - беседа. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка «Передай улыбку».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
9	Подвижные игры на координацию движений «Вышибалы», "Ловушка"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
10	Подвижные игры на координацию движений «Игра с мячом», «Вьюны».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
11	Подвижные игры на координацию движений «Вышибалы», «Игра с мячом».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
12	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз» "Значение утренней гимнастики" - открытый микрофон.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
13	Игры с элементами ОРУ «Море волнуется – раз», "Повтори на "Раз, два, три"	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
14	Подвижные игры и упражнения с мячами «Мяч на полу», «Не упусти мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
15	Подвижные игры и упражнения с мячами «Чемпионы малого мяча», «Оживи мяч».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
16	Упражнения с мячами. Эстафета с мячами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/consp ect/</a>
17	Беседа «Простудные заболевания. Их причины и профилактика» Игра на свежем воздухе «Метко в цель». Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). (норм. ГТО)	1	<a href="https://infourok.ru/klassniy-chas-prostudnie-zabolevaniya-klass-3072963.html">https://infourok.ru/klassniy-chas-prostudnie-zabolevaniya-klass-3072963.html</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Спортивные соревнования «Эстафета на санках». Бег на лыжах на 1 км (норм ГТО)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19.	Спортивно-театрализованный праздник под открытым небом «Зарница»	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/11/28/voenno-sportivnaya-igra-">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/11/28/voenno-sportivnaya-igra-</a>

			<a href="#">zarnitsa</a>
20	Игры с прыжками. «Кто дальше?», «Перетягивание прыжками».	1	<a href="https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-podvizhnye-igry-2klass.html">https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-podvizhnye-igry-2klass.html</a>
21	«Слежу за осанкой!» - беседа, упражнения с гимнастическими палками. Игры для формирования правильной осанки: «Бои на бревне», «Ванька-встанька».	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/19/vneklassnoe-meropriyatie-dorogoy-olimpiyskogo-ognya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/03/19/vneklassnoe-meropriyatie-dorogoy-olimpiyskogo-ognya</a>
22	Спортивные соревнования «Весёлые старты» со всеми видами спортивных снарядов.	1	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/06/05/sportivnyy-prazdnik-vesyolye-starty-dlya-2-klassa">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2018/06/05/sportivnyy-prazdnik-vesyolye-starty-dlya-2-klassa</a>
23	Пионербол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Пионербол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Игровые правила баскетбола. Отработка игровых приёмов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (норм ГТО)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Баскетбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Игры с элементами футбола «Укрощение мяча», «Обводка», «Сбить предмет». Мини-футбол. Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf">https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf</a>
28	Челночный бег 3х10 м (норм ГТО). Игры татарского народа «Серый волк», «Скок-перескок»	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf">https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf</a>
29.	Бег на 30 м. (норм ГТО). Игры калмыцкого народа «Альчики», «Забрасывание белого мяча».	1	<a href="https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf">https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf</a>
30.	Игры белорусского народа «Михасик», «Прела-горела». Смешанное передвижение (1 км) (норм ГТО).	1	<a href="https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf">https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf</a>
31	Спортивные соревнования «Эстафета с мячами». Метание теннисного мяча в цель (норм ГТО)	1	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf">https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf</a>
32	Игры украинского народа «Высокий дуб», «Колдун». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (норм ГТО).	1	<a href="https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf">https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf</a>
33	Игры русского народа «Гуси-лебеди», «Чай-чай-выручай». Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (норм ГТО).	1	<a href="https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf">https://grktmn.ru/files/PedMast_St_Sandova_SH_06_2022.pdf</a>
34	Итоговое занятие «Праздник здоровья и подвижной народной игры»	1	<a href="https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html">https://infourok.ru/podvizhnye-igry-na-uroke-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole-4643057.html</a>

## Планируемые результаты.

### Личностные УУД

#### Обучающиеся научатся:

- положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

### ***Получат возможность научиться:***

- описывать краткую историю Олимпийских игр
- называть олимпийские виды спорта, виды соревнований, поддерживаемые в России;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья,
- устанавливать связь между развитием физических качеств.

### **Регулятивные УУД:**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно организовывать свое рабочее место спорт. инвентарем в соответствии с целью выполнения заданий.
- оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
- корректировать выполнение задания, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
- оценивать собственную успешность в выполнении заданий.

### ***Получат возможность научиться:***

- осуществлять занятия физической культурой с использованием двигательных действий и приёмов,
- основным мерам профилактики травматизма;
- правилам закаливания организма и основным способам массажа.

### **Познавательные УУД**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- извлекать самостоятельно информацию о спортивных достижениях в школе, районе, крае, стране;
- предъявлять результаты работы, участвуя в соревнованиях различного уровня;
- активно участвовать в обсуждении заданий, предлагать разные способы их выполнения, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия.

### ***Получат возможность научиться:***

- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений;
- ***характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.***

### **Коммуникативные УУД**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- соблюдать в повседневной жизни нормы ЗОЖ;
- участвовать в работе команды, распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель;
- осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в команде.

### ***Получат возможность научиться:***

- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- взаимодействовать в команде;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении командных или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

### **Метапредметные**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

***Получат возможность научиться:***

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- выявлять связь физической культуры с трудом;

- сдавать нормативы ГТО.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:**

<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z00000002/index.shtml>

<https://ya.ru/video/preview/4990358683460795662>

<https://dzen.ru/video/watch/60d7d1acded82235f8d3ca6b?f=d2d>

[https://dzen.ru/search?query=техника%20безопасности%20на%20уроке%20физры%20в%201-4%20классе&sid=131923968113846120&type\\_filter=short%2Cvideo](https://dzen.ru/search?query=техника%20безопасности%20на%20уроке%20физры%20в%201-4%20классе&sid=131923968113846120&type_filter=short%2Cvideo)

**Описание материально - технического обеспечения образовательного процесса**

**Технические средства.**

1. Компьютер, мультимедийный проектор

2. Лазерные диски или флэш -накопители,

3. Оборудование для показа видеоматериалов,

4. Видеоматериалы на различных носителях (киноплёнке, лазерных дисках).

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.**

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные

Скакалка детская







Кегли

Обручи

Стенка гимнастическая.

Полоса препятствий.

**I. Ступень ГТО**  
**(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

N п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак 	Серебряный знак 	Золотой знак 	Бронзовый знак 	Серебряный знак 	Золотой знак 
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)		6	6	7	6	6	7

\* Для бесснежных районов страны.